**Психологический тренинг для подростков**

**Тема:** «Прекрасный цветок»

**Цель:** преодоление личностной тревожности через активизацию внутреннего потенциала подростка.

**Контингент участников:** подростки 14-16 лет

**Количество участников:** 10-12 человек.

**Необходимые материалы:** мяч, лист ватмана, цветные карандаши, лист ватмана, листы А4.

**Продолжительность занятия:** 45 минут.

**Ход занятия:**

1. **Организационный момент. Приветствие «Диета хороших новостей».**

Цель: актуализация позитивного опыта участников.

Каждый участник приветствует остальных участников и делится хорошей новостью. Это может быть любой позитивный момент из жизни за прошедший период, в настоящее время, либо ожидается в будущем.

1. **Арт-терапевтическое упражнение «Прекрасный цветок».**

Цель: снижение уровня тревожности.

Ход упражнения:

1. Закройте глаза. Представьте себя в образе цветка. Какой он, какого цвета, где растет, что чувствует?

2. Нарисуйте цветок, который вы представили.

3. На подготовленных листах (приложение 1) запишите 5 прилагательных, которыми можно охарактеризовать цветок.

4. Опишите цветок: какие эмоции он вызывает?

5. Ответь на вопросы о своем цветке:

Где твоему цветку хотелось бы расти?

Есть ли у него друзья, враги?

Боится ли что-либо?

Грозят ли ему какие-либо неприятности?

О чем мечтает цветок?

Какое у него настроение в данное время?

Нравится ли он людям?

Как можно его спасти (помочь), если цветок болеет?

6. Отделите образ цветка от фона руками (без использования ножниц). Если к цветку дорисованы дополнительные элементы, например, гусеница, то их оставить на листе. Следует отметить, что отделение цветка от фона может встретить сопротивление, либо наоборот радость от смены поляны. Не всегда есть готовность покидать насиженное место, оставлять привычное окружение.

7. Перенесите свой цветок на большой чистый лист. Что чувствует цветок?

8. Цветок условно делим на корень, стебель и цветущую часть. Ответьте на несколько вопросов.

Корень: в чем жизненная опора цветка (на что он опирается)?

Стебель: в чем жизненная сила цветка?

Цветок: что делает цветок счастливым?

9. Запиши свои выводы.

10. Предлагаю создать коллективную «поляну» из ваших цветов. Каждый выбирает удобное место. Тут важно отслеживать где располагаются цветы, есть ли споры, комфортно ли цветку на данном месте. По необходимости можно предложить изменить место положения.

1. **Ритуал прощания «Спасибо за прекрасный день».**

Ритуал прощания проходит следующим образом: один из ребят становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ребенок, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается и церемония заканчивается крепким троекратным пожатием рук и общей громкой благодарностью всем участникам.

1. **Рефлексия.**

Что тебе понравилось сегодня? Что чувствуешь сейчас?

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

**Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. Запишите 5 прилагательных, которыми можно охарактеризовать цветок.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Опишите цветок: какие эмоции он вызывает?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Ответь на вопросы о своем цветке:**

Где твоему цветку хотелось бы расти?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Есть ли у него друзья, враги?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Боится ли что-либо?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Грозят ли ему какие-либо неприятности?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

О чем мечтает цветок?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какое у него настроение в данное время?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Нравится ли он людям?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как можно его спасти (помочь), если цветок болеет?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Отделите образ цветка от фона руками (без использования ножниц).**

**5. Перенесите свой цветок на большой чистый лист. Что чувствует цветок?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. Цветок условно делим на корень, стебель и цветущую часть.**

Корень: в чем жизненная опора цветка (на что он опирается)?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Стебель: в чем жизненная сила цветка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цветок: что делает цветок счастливым?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. **Запиши свои выводы.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_